

# 介護予防センターもみじ台8月活動案内



## 集会活動

### イキイキすずらん体操会

毎月第2金曜日13:30~15:20  
会場:もみじ台管理センター2階 大ホール

15:05~15:20は「もっと鍛えようタイム」

8/8開催

### ★ みなみ会体操会

毎週水曜日10:30~11:30

毎月第3週はお休み

会場:ゆいま〜地域開放スペース  
※上靴をご持参ください

8/6・13・27開催

### ことぶきフレイル予防会

毎月第3月曜日10:00~10:40  
会場:もみじ台北第一集会所

8/18開催

### すこやか倶楽部

毎月第1火曜日13:30~14:30  
会場:もみじ台北第二集会所

「熱中症対策と健康管理」について

8/5開催

### ★ ゆるゆる体操会

毎週金曜日10:00~11:00

会場:もみじ台ふれあい児童会館  
※上靴をご持参ください

8/29開催

1.8.15.22日は会場が使用できないためお休み

### 介護情報番組イワンケノ

毎週木曜日10:00~10:45

会場:杣ノスペース2階 健康ステーション

8/7・14・21・28開催

地域で活動する団体へ  
出張介護予防教室を  
開催しています♪



### もみじ台脳トレ学園

毎月第3木曜日13:15~15:00

会場:杣ノスペース2階 健康ステーション

8/21開催

★の教室に初参加の場合、事前に予防センターまでご連絡下さい。



### 集会活動・通信併用

#### すこやか川柳教室

毎月第3水曜日13:30~15:00

会場:もみじ台管理センター2階 小会議室

郵送・FAX・メールによる投句が可能!

三浦先生による添削あり

8/20開催



### オンライン

#### オンライン介護予防教室

毎週木曜日13:30~13:50

会場:自宅からご参加下さい

参加についてはお問い合わせ下さい

8/7・14・28開催

8/21はお休み

厚別区介護予防センターもみじ台 (大場・斉藤)

TEL ☎ (011)898-8660

FAX 📠 (011)898-8760

メール ✉ yobou@d-grunen.com